Best Herbal Medicine From Nature For Faster Broken Bone Healing

Trilingual Version

English Germany Chinese

Jannah Firdaus Mediapro

Best Herbal Medicine From Nature
For Faster Broken Bone Healing
Trilingual Version
English Germany Chinese

by
Jannah Firdaus Mediapro
2021

While every precaution has been taken in the preparation of this book, the publisher assumes no responsibility for errors or omissions, or for damages resulting from the use of the information contained herein.

BEST HERBAL MEDICINE FROM NATURE FOR FASTER BROKEN BONE HEALING TRILINGUAL VERSION ENGLISH GERMANY CHINESE

First edition. December 12, 2021.

Copyright © 2021 Jannah Firdaus Mediapro.

Written by Jannah Firdaus Mediapro.

Table of Contents

Title Page

Copyright Page

Prolog

1. Vitamin D

2. Vitamin C

3. Iron

4. Protein

5. Calcium

6. Meat

7. Tuna

8. Milk

9. Cheese

10. Broccoli

11. Vitamin K

12. Eggs

13. Banana

14. Salmon

15. Berries

16. Turmeric

17. Nuts

18. Kale

19. Grapes

20. Black Beans

21. Parsley

22. Bell Peppers

23. Pumpkin Seeds

24. Soy Milk

25. Poultry

26. Black Caraway Seed

27. Castor Oil

28. Pineapple

29. Sesame Seeds

30. Pomegranate Fruit

31. Advocado

32. Oranges

33. Coconut Fruit

Author Bio

References

Prolog

Best Healing Food & Herbal Medicine From Nature For Faster Broken Bone Healing Plus Improve Bone Health Trilingual Version In English, Germany, and Chinese Mandarin Languange.

If you have ever experienced a bone fracture or have been diagnosed with one, then you know how long the process of healing can be. A lot of people want to know how to heal broken bones faster. Aside from following the advice of your doctors, incorporating the best foods for bone healing into your diet can also greatly help.

A broken bone is what is called a fracture. It happens when a strong force is applied to the bone. There are several reasons why one would have one, but overall, there are three common causes of bone fractures.

The first is trauma. This can be in the form of car accidents, fights, or falls. The second cause is certain medical conditions that can cause your bone to become weaker. This includes osteoporosis, tumors in bone, and even some types of infection. Last but not least are overuse injuries. This very common in athletes. The repetitive motions they do can at times cause stress to the bone leading to fracture.

There are also many types of fractures. Stress or hairline fracture looks like a crack, and sometimes they are not seen with regular x-rays. Some fractures are called a partial fracture, this happens when the bone is not completely broken. Some fractures are serious enough that it will require surgery to heal.

The most common symptoms of a fracture include swelling and pain in the affected area. This pain gets worse the more you move. Some areas would not function very well, especially when weight is applied to it.

You will need to go to the doctor to confirm a diagnosis that you have a broken bone. Usually, you will need a splint or a cast so that your bone will be immobilized and align naturally.

Getting the proper diet is also important, both for the prevention of a fracture and helping the bones heal. The list that follows includes the best foods, vegetables and fruit from nature for faster bone healing.

Wenn Sie schon einmal einen Knochenbruch erlitten haben oder bei Ihnen ein Knochenbruch diagnostiziert wurde, dann wissen Sie, wie langwierig der Heilungsprozess sein kann. Viele Menschen wollen wissen, wie man Knochenbrüche schneller heilen kann. Abgesehen davon, dass Sie die Ratschläge Ihrer Ärzte befolgen sollten, kann es auch sehr hilfreich sein, die besten Lebensmittel für die Knochenheilung in Ihre Ernährung einzubauen.

Ein gebrochener Knochen wird als Fraktur bezeichnet. Er entsteht, wenn eine starke Kraft auf den Knochen einwirkt. Es gibt verschiedene Gründe für einen Knochenbruch, aber insgesamt gibt es drei häufige Ursachen für Knochenbrüche.

Die erste ist ein Trauma. Dies kann in Form von Autounfällen, Kämpfen oder Stürzen geschehen. Die zweite

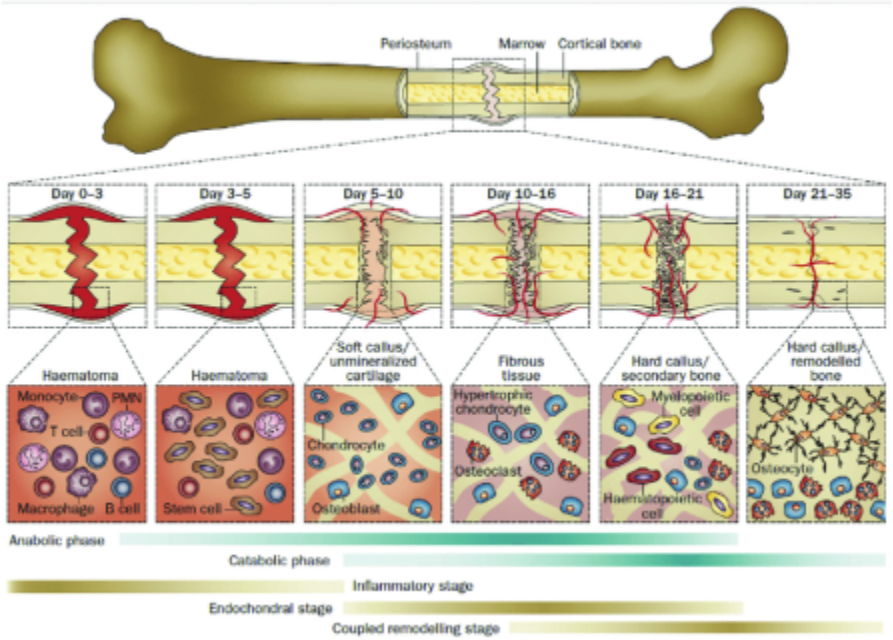
Ursache sind bestimmte Erkrankungen, die zu einer Schwächung der Knochen führen können. Dazu gehören Osteoporose, Knochentumore und sogar einige Arten von Infektionen. Nicht zuletzt sind Überlastungsschäden zu nennen. Diese kommen bei Sportlern sehr häufig vor. Die sich wiederholenden Bewegungen, die sie ausführen, können manchmal eine Belastung für den Knochen darstellen, die zu einer Fraktur führt.

Es gibt auch viele Arten von Frakturen. Eine Stress- oder Haarrissfraktur sieht aus wie ein Riss, und manchmal sind sie auf normalen Röntgenaufnahmen nicht zu erkennen. Manche Frakturen werden als Teilfrakturen bezeichnet, wenn der Knochen nicht vollständig gebrochen ist. Einige Frakturen sind so schwerwiegend, dass eine Operation zur Heilung erforderlich ist.

Zu den häufigsten Symptomen einer Fraktur gehören Schwellungen und Schmerzen im betroffenen Bereich. Diese Schmerzen werden schlimmer, je mehr Sie sich bewegen. Einige Bereiche funktionieren nicht sehr gut, vor allem, wenn sie belastet werden.

Sie müssen zum Arzt gehen, um die Diagnose eines Knochenbruchs zu bestätigen. In der Regel benötigen Sie eine Schiene oder einen Gips, damit Ihr Knochen ruhig gestellt wird und sich natürlich ausrichtet.

Die richtige Ernährung ist ebenfalls wichtig, sowohl zur Vorbeugung eines Bruchs als auch zur Unterstützung der Knochenheilung. Die folgende Liste enthält die besten Lebensmittel, Gemüse und Früchte aus der Natur für eine schnellere Knochenheilung.


Periosteum
Marrow
Cortical bone
Day 0–3
Day 3–5
Day 5–10
Day 10–16
Day 16–21
Day 21–35
Haematoma
Haematoma
Soft callus/ unmineralized cartilage
Fibrous tissue
Hard callus/ secondary bone
Hard callus/ remodelled bone
Monocyte
PMN
T cell
Macrophage
B cell
Stem cell
Chondrocyte
Osteoblast
Hypertrophic chondrocyte
Osteoclast
Myelopoietic cell
Haematopoietic cell
Osteocyte
Anabolic phase
Catabolic phase
Inflammatory stage
Endochondral stage
Coupled remodelling stage

□□□

1. Vitamin D

This vitamin should be a part of your diet to help your fracture heal. It helps your blood take in and use calcium and build up the minerals in your bones.

You get some vitamin D when sunlight hits your skin, so it can be a good idea to spend a short amount of time outdoors each day — 15 minutes may be enough for a fair-skinned person.

Vitamin D is found naturally in only a few foods like egg yolks and fatty fish, but manufacturers add it to other foods, like milk or orange juice. Adults should get at least 600 IU of vitamin D every day, and if you’re over 70 you should get at least 800 IU.

Dieses Vitamin sollte in Ihrer Ernährung enthalten sein, um die Heilung Ihrer Fraktur zu unterstützen. Es hilft Ihrem Blut, Kalzium aufzunehmen und zu verwerten und die Mineralien in Ihren Knochen aufzubauen.

Sie erhalten etwas Vitamin D, wenn das Sonnenlicht auf Ihre Haut trifft. Daher kann es sinnvoll sein, jeden Tag eine kurze Zeit im Freien zu verbringen. 15 Minuten reichen für eine hellhäutige Person aus.

Vitamin D ist von Natur aus nur in einigen wenigen Lebensmitteln wie Eigelb und fettem Fisch enthalten, aber die Hersteller fügen es anderen Lebensmitteln wie Milch oder Orangensaft zu. Erwachsene sollten täglich mindestens 600 IE Vitamin D zu sich nehmen, und wenn Sie über 70 Jahre alt sind, sollten Sie mindestens 800 IE zu sich nehmen.

□□□

2. Vitamin C

Collagen is a protein that’s an important building block for bone. Vitamin C helps your body make collagen, which helps your bone fracture heal.

You can get it from many tasty, fresh fruits and veggies. Aged or heated produce can lose some of its vitamin C, so go for fresh or frozen.

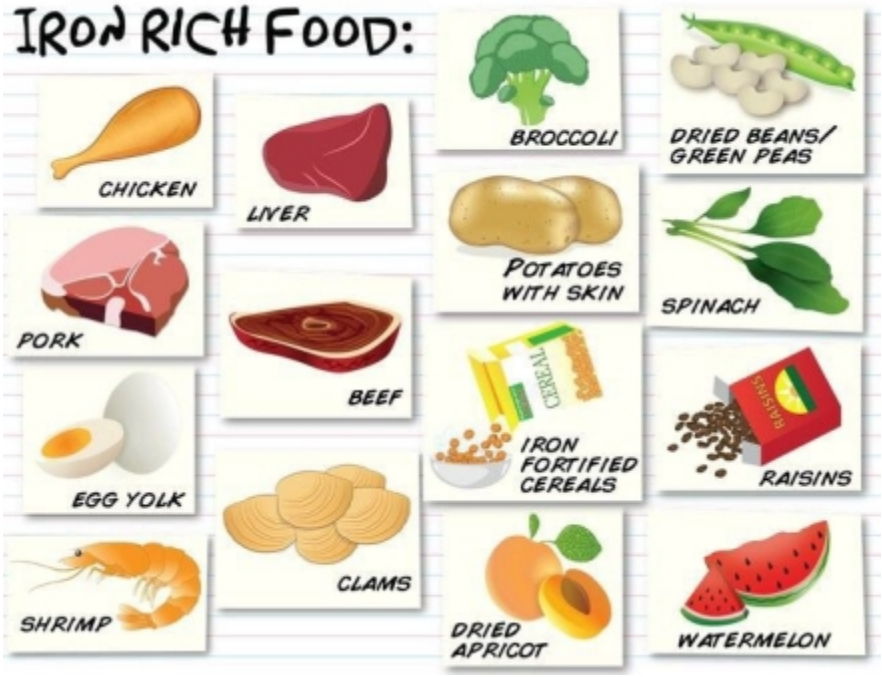
Kollagen ist ein Protein, das ein wichtiger Baustein für die Knochen ist. Vitamin C hilft dem Körper, Kollagen zu bilden, das die Heilung von Knochenbrüchen unterstützt.

Es ist in vielen leckeren, frischen Obst- und Gemüsesorten enthalten. Gealtertes oder erhitztes Obst und Gemüse kann einen Teil seines Vitamin C verlieren, daher sollten Sie sich für frisches oder gefrorenes Obst und Gemüse entscheiden.

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□C□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□

3. Iron



If you have iron-deficiency anemia — when you don’t have enough healthy red blood cells — you may heal more slowly after a fracture.

Iron helps your body make collagen to rebuild bone. It also plays a part in getting oxygen into your bones to help them heal.

Wenn Sie unter Eisenmangelanämie leiden - wenn Sie nicht genügend gesunde rote Blutkörperchen haben -, kann die Heilung nach einem Knochenbruch langsamer verlaufen.

Eisen hilft Ihrem Körper, Kollagen für den Knochenaufbau zu bilden. Es trägt auch dazu bei, dass Sauerstoff in die Knochen gelangt, um deren Heilung zu unterstützen.

□□□□□□□□□—□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

4. Protein

About half your bone’s structure is made of this. When you have a fracture, your body needs it to build new bone for the repair. It also helps your body take in and use calcium, another key nutrient for healthy bones.

Etwa die Hälfte der Knochenstruktur besteht aus diesem Material. Bei einem Knochenbruch braucht Ihr Körper es, um neue Knochen für die Reparatur zu bilden. Außerdem hilft es dem Körper, Kalzium, einen weiteren wichtigen Nährstoff für gesunde Knochen, aufzunehmen und zu verwerten.

□□□

5. Calcium

This mineral also help you build strong bones, so foods and drinks rich in it can help your bone fracture heal. Adults should get between 1,000 and 1,200 milligrams of calcium each day. Your doctor will tell you if you need a calcium supplement, and what amount you should take if you do.

Dieser Mineralstoff trägt auch zum Aufbau starker Knochen bei, so dass Lebensmittel und Getränke, die reich an Kalzium sind, die Heilung eines Knochenbruchs unterstützen können. Erwachsene sollten täglich zwischen 1.000 und 1.200 Milligramm Kalzium zu sich nehmen. Ihr Arzt wird Ihnen sagen, ob Sie ein Kalziumpräparat benötigen und welche Menge Sie in diesem Fall einnehmen sollten.

□□□

6. Meat

An array of meats such as steak, sausages and chicken on a hot grill.

One of the most important nutrients that you will need is protein. After all, they are the building blocks of your bones. Most of your bones are made up of proteins.

If you have been diagnosed with a fracture, it is essential that your body should build a new bone, so it is crucial that you get enough protein. There are many sources of protein and you will see many of them on this list, but one of the best resources is meat. But take note that you cannot just have any meat you want.

For the best animal proteins, go for the leaner cuts, like chicken breast, pork tenderloin, or sirloin. Make sure to only get meat from reputable sources so you are assured of high-quality meats. While there are many ways to cook them,

baking, poaching, and broiling are healthier as they do not add calories and fat to the dish.

Eine Reihe von Fleischsorten wie Steak, Würstchen und Hähnchen auf einem heißen Grill. Einer der wichtigsten Nährstoffe, die Sie benötigen, ist Eiweiß. Schließlich sind sie die Bausteine Ihrer Knochen. Die meisten Ihrer Knochen bestehen aus Proteinen.

Wenn bei Ihnen ein Knochenbruch diagnostiziert wurde, muss Ihr Körper unbedingt einen neuen Knochen aufbauen, daher ist es wichtig, dass Sie genügend Eiweiß zu sich nehmen. Es gibt viele Eiweißquellen, und Sie werden viele davon auf dieser Liste finden, aber eine der besten Quellen ist Fleisch. Beachten Sie aber, dass Sie nicht einfach jedes beliebige Fleisch essen können.

Die besten tierischen Proteine erhalten Sie aus magerem Fleisch wie Hühnerbrust, Schweinefilet oder Lendenbraten. Achten Sie darauf, dass Sie nur Fleisch aus seriösen Quellen beziehen, damit Sie sicher sein können, dass Sie hochwertiges Fleisch erhalten. Es gibt zwar viele Zubereitungsarten, aber Backen, Pochieren und Braten sind gesünder, da sie dem Gericht keine Kalorien und kein Fett hinzufügen.

□□□

7. Tuna

Flaked tuna, tomatoes, lemon, lettuce and pickles on a white bowl.

If you are more into seafood than meat, tuna is the perfect protein to add to your diet. Not only is it a source of protein, but also of vitamin B. Findings have shown that men and women with low vitamin B12 levels have a higher risk of having osteoporosis, which is a bone disease.

Aside from helping to strengthen your bones, tuna also has a lot of added benefits. It is very good for your heart and blood pressure, as they contain omega-3 fatty acids which help to reduce cholesterol in your body. It can even improve the state of your skin and helps keep you energetic because it can improve your body’s metabolism.

While you can easily get canned tuna and add to your salad, why not try tuna dishes that require a little bit more effort? This Slow Cooker Tuna Salpicao recipe might take more than four hours to cook, but you really don’t have much to do except prepare the ingredients. It’s perfect for weekends

when you can relax and have a glass of wine to cap off the day.

Thunfisch in Flocken, Tomaten, Zitrone, Salat und Gurken auf einer weißen Schale. Wenn Sie mehr auf Meeresfrüchte als auf Fleisch stehen, ist Thunfisch die perfekte Eiweißquelle für Ihre Ernährung. Er ist nicht nur eine Eiweißquelle, sondern auch eine Vitamin-B-Quelle. Untersuchungen haben ergeben, dass Männer und Frauen mit einem niedrigen Vitamin-B12-Spiegel ein höheres Risiko haben, an Osteoporose, einer Knochenkrankheit, zu erkranken.

Thunfisch trägt nicht nur zur Stärkung der Knochen bei, sondern hat auch viele weitere Vorteile. Er ist sehr gut für Ihr Herz und Ihren Blutdruck, da er Omega-3-Fettsäuren enthält, die den Cholesterinspiegel im Körper senken. Thunfisch kann sogar den Zustand Ihrer Haut verbessern und hilft Ihnen, energiegeladen zu bleiben, da er den Stoffwechsel Ihres Körpers verbessern kann.

Sie können Thunfisch in Dosen kaufen und in Ihren Salat geben, aber warum probieren Sie nicht einmal Thunfischgerichte aus, die ein bisschen mehr Aufwand erfordern? Dieses Rezept für Thunfisch-Salpicao im Slow Cooker dauert zwar mehr als vier Stunden, aber außer der Zubereitung der Zutaten haben Sie nicht viel zu tun. Es ist perfekt für Wochenenden, an denen Sie sich entspannen und den Tag mit einem Glas Wein ausklingen lassen können.

□□□

8. Milk

This simple liquid has been around for thousands of years and has proven to be healthy. We all know that milk is a good source of protein and calcium, but did you know that they also contain nutrients like potassium, vitamin D, and B12?

These are all nutrients that are needed by everyone but are sadly not found in many diets. Milk is also considered a complete protein, meaning it has all the nine essential amino acids in almost equal amounts.

It is also a very versatile ingredient. Most people would associate milk with cereals or cookies, but it can be added to so many dishes. You can add it to your morning coffee or to your smoothies. You can add to soup to make it richer. You can even make milk cocktails if you want to!

Diese einfache Flüssigkeit gibt es schon seit Tausenden von Jahren und sie hat sich als gesund erwiesen. Wir alle wissen, dass Milch eine gute Protein- und Kalziumquelle ist, aber wussten Sie, dass sie auch Nährstoffe wie Kalium, Vitamin D und B12 enthält?

Das sind alles Nährstoffe, die jeder Mensch braucht, die aber leider in vielen Diäten nicht vorkommen. Milch gilt auch als vollständiges Protein, d. h. sie enthält alle neun essenziellen Aminosäuren in fast gleicher Menge. Außerdem ist sie eine sehr vielseitige Zutat.

Die meisten Menschen assoziieren Milch mit Müsli oder Keksen, aber sie kann zu so vielen Gerichten hinzugefügt werden. Sie können sie in Ihren Morgenkaffee oder in Ihre Smoothies geben. Man kann sie in eine Suppe geben, um sie reicher zu machen. Wenn Sie möchten, können Sie sogar Milchcocktails zubereiten!

□□□

9. Cheese

Different types of soft and hard cheese, broccoli and peppers on a round, wooden, serving tray.

Cheese is another good source of calcium and protein. It is also very easy to find and could easily be added to your diet. You can add them to salads, sandwiches, or eat them as is. They are great for any occasion. The usual go-to cheese is mozzarella, Gouda, Blue Cheese, and Feta.

While these are all good and readily accessible, don’t limit your cheese to those that you can get from grocery stores. There are so many types of cheese all over the world and now is the time to try them. One good way of getting rare and gourmet cheese is through restaurants.

But given the situation in the country today, you may want to enjoy them in the comfort of your own home. You can become part of a Cheese of the Month Club instead. You’ll

get some hard to find varieties delivered into your own home which you can enjoy immensely.

Verschiedene Arten von Weich- und Hartkäse, Brokkoli und Paprika auf einem runden Holztablett. Käse ist eine weitere gute Quelle für Kalzium und Eiweiß. Er ist auch sehr leicht zu finden und kann leicht in Ihre Ernährung aufgenommen werden. Sie können sie in Salate oder Sandwiches einarbeiten oder einfach so essen. Sie eignen sich für jede Gelegenheit. Die üblichen Käsesorten sind Mozzarella, Gouda, Blauschimmelkäse und Feta.

Diese sind zwar alle gut und leicht erhältlich, aber beschränken Sie sich nicht auf die Käsesorten, die Sie im Supermarkt kaufen können. Es gibt so viele Käsesorten auf der ganzen Welt, und jetzt ist es an der Zeit, sie zu probieren. Eine gute Möglichkeit, seltenen und Gourmet-Käse zu bekommen, sind Restaurants.

Aber in Anbetracht der heutigen Situation im Land möchten Sie sie vielleicht lieber zu Hause genießen. Sie können stattdessen Mitglied in einem Käse des Monats-Club werden. Sie bekommen dann einige schwer zu findende Sorten nach Hause geliefert, die Sie dann ausgiebig genießen können.

□□□

10. Broccoli

Cruciferous vegetables, such as broccoli and cauliflower contain a lot of them. It also contains vitamin K, which helps form osteocalcin, a type of protein. Broccoli should not just be in your diet when you have a bone fracture. It actually also helps to prevent them. People who have vitamin K rich diets are said to have a lower risk of breaking their bones in the future.

This is also good for those who are trying to lose weight because it is considered a good carbohydrate. It is also rich in fiber and can help curb your appetite. There are many ways to enjoy broccoli aside from the usual stir-fries. Baking and steaming them are great because you don’t add too many calories to the dish. Don’t forget to also use the stalks as they are also very nutritious. You can add them to your favorite casserole for that added taste and nutrients.

Kreuzblütler, wie Brokkoli und Blumenkohl, enthalten viel davon. Sie enthalten auch Vitamin K, das zur Bildung von Osteocalcin, einer Art von Protein, beiträgt. Brokkoli sollte nicht nur dann auf dem Speiseplan stehen, wenn man einen Knochenbruch hat. Er hilft auch bei der Vorbeugung von

Knochenbrüchen. Es heißt, dass Menschen, die sich Vitamin-K-reich ernähren, ein geringeres Risiko haben, sich in Zukunft einen Knochenbruch zuzuziehen.

Es ist auch gut für diejenigen, die versuchen, Gewicht zu verlieren, weil es als gutes Kohlenhydrat gilt. Außerdem ist er reich an Ballaststoffen und kann helfen, den Appetit zu zügeln. Es gibt viele Möglichkeiten, Brokkoli zu genießen, abgesehen von den üblichen Pfannengerichten. Backen und Dünsten sind gut geeignet, da das Gericht nicht zu viele Kalorien enthält. Vergessen Sie nicht, auch die Stängel zu verwenden, denn sie sind ebenfalls sehr nahrhaft. Sie können sie in Ihre Lieblingskasserolle geben, um den Geschmack und die Nährstoffe zu verbessern.

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□K□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

11. Vitamin K

The human intervention studies have demonstrated that vitamin K can not only increase bone mineral density in osteoporotic people but also actually reduce fracture rates. Further, there is evidence in human intervention studies that vitamins K and D, a classic in bone metabolism, works synergistically on bone density.

Die Interventionsstudien am Menschen haben gezeigt, dass Vitamin K nicht nur die Knochenmineraldichte bei osteoporotischen Menschen erhöhen, sondern auch die Frakturrate verringern kann. Darüber hinaus gibt es in Interventionsstudien am Menschen Hinweise darauf, dass die Vitamine K und D, ein Klassiker des Knochenstoffwechsels, synergistisch auf die Knochendichte wirken.

□□□□□□□□□□□□K□□□□□□□□□□□□

12. Eggs

Two over easy eggs, fried bacon, cherry tomatoes and parsley on a cast iron pan.

As stated above, your body needs lots of protein when it is recovering from trauma. If you have had surgery, for example, instead of the usual 0.8 grams per kilogram (recommended daily allowance), you will need about 1.5–2 grams per kilogram of body weight.

One egg can have as much as 6.3 grams of protein, which is a great help to achieve your RDA. It’s also a good source of iron, which is very much needed when healing from a bone fracture. If you have iron deficiency, it may develop into anemia and this can significantly slow down the healing process. Any way you have them, whether steamed, fried, scrambled, or in sous vide, eggs are always a good addition to a bone healing diet.

Zwei Spiegeleier, gebratener Speck, Kirschtomaten und Petersilie in einer gusseisernen Pfanne. Wie bereits erwähnt,

braucht Ihr Körper viel Eiweiß, wenn er sich von einem Trauma erholt. Wenn Sie zum Beispiel eine Operation hinter sich haben, benötigen Sie statt der üblichen 0,8 Gramm pro Kilogramm (empfohlene Tagesdosis) etwa 1,5 bis 2 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht.

Ein Ei kann bis zu 6,3 Gramm Eiweiß enthalten, was eine große Hilfe bei der Erreichung der RDA ist. Es ist auch eine gute Quelle für Eisen, das bei der Heilung eines Knochenbruchs sehr wichtig ist. Ein Eisenmangel kann sich zu einer Anämie entwickeln, die den Heilungsprozess erheblich verlangsamen kann. Wie auch immer Sie sie zubereiten, ob gedünstet, gebraten, als Rührei oder im Sous-Vide-Verfahren, Eier sind immer eine gute Ergänzung zu einer knochenheilenden Ernährung.

□□□

13. Banana

Bananas are a very nutritious fruit. They are commonly known by few different names depending on the types of the fruit. Some of the common names of bananas are Musa balbisiana, Musa acuminate, Musa nana and Musa sapient. Bananas are often under-rated as a health fruit but actually they can offer some extraordinary health benefits.

Eating bananas everyday is not only reduces the chance of stroke but also boost overall health. Bananas are considered as a healthy fruit for the bone health. One of the major reasons that bananas are good for the bones is its high potassium content. Potassium is an extremely important mineral for the bone density.

Bananen sind eine sehr nahrhafte Frucht. Sie sind allgemein unter verschiedenen Namen bekannt, je nach Art der Frucht. Einige der gebräuchlichen Namen für Bananen sind Musa balbisiana, Musa acuminate, Musa nana und Musa sapient. Bananen werden oft als gesundheitsfördernde Früchte

unterschätzt, aber sie können tatsächlich einige außergewöhnliche gesundheitliche Vorteile bieten.

Der tägliche Verzehr von Bananen verringert nicht nur das Risiko eines Schlaganfalls, sondern fördert auch die allgemeine Gesundheit. Bananen gelten als eine gesunde Frucht für die Knochengesundheit. Einer der Hauptgründe, warum Bananen gut für die Knochen sind, ist ihr hoher Kaliumgehalt. Kalium ist ein äußerst wichtiger Mineralstoff für die Knochendichte.

□□□

14. Salmon

A slice of cooked tuna on a bed of greens, with a lemon wedge at the side.

Salmon is not just one of the best foods for bone healing, but for any type of healing in general. Packed with nutrients like protein, iron, and omega-3 fatty acids, they have a lot of benefits that you can enjoy. If you are not familiar with collagen, you should know that it is the most abundant protein found in the body.

We always associate collagen with those who want to have healthy and young-looking skin. But collagen acts as the glue in the body, holding it together. Without enough collagen, our bodies, especially our joints will not have enough strength. Salmon is one of the best sources of collagen, so be sure to always add it to your diet. But make sure to leave the skin on, as they have a high concentration of Type 1 collagen.

Eine Scheibe gekochter Thunfisch auf einem Bett aus Grünzeug, dazu eine Zitronenspalte. Lachs ist nicht nur eines der besten Lebensmittel für die Knochenheilung,

sondern für jede Art von Heilung im Allgemeinen. Er ist vollgepackt mit Nährstoffen wie Eiweiß, Eisen und Omega-3-Fettsäuren und bietet eine Vielzahl von Vorteilen, die Sie genießen können. Wenn Sie mit Kollagen nicht vertraut sind, sollten Sie wissen, dass es das am häufigsten im Körper vorkommende Protein ist.

Wir assoziieren Kollagen immer mit denjenigen, die eine gesunde und jung aussehende Haut haben wollen. Aber Kollagen ist der Klebstoff im Körper, der ihn zusammenhält. Ohne genügend Kollagen haben unsere Körper, insbesondere unsere Gelenke, nicht genug Kraft. Lachs ist eine der besten Quellen für Kollagen, also sollten Sie ihn immer in Ihren Speiseplan aufnehmen. Achten Sie aber darauf, die Haut dran zu lassen, da sie eine hohe Konzentration von Typ-1-Kollagen enthält.

□□□

15. Berries

If your body is recovering from a fracture, make sure to always have berries on hand as a snack. Vitamin C is one of the essential nutrients for healing and they are packed full of them.

They also have a lot of antioxidants that do not only have anti-inflammatory properties but can also help your body’s immune system to improve.

Strawberries in particular are very healthy. Just eating 10 of them would already give you more than 100mg of vitamin C. If you are following the keto diet, you’d be glad to know that strawberries are one of the fruits that you can consume.

Wenn sich Ihr Körper von einer Fraktur erholt, sollten Sie immer Beeren als Snack dabei haben. Vitamin C ist einer der wichtigsten Nährstoffe für die Heilung und sie sind voll davon.

Außerdem enthalten sie viele Antioxidantien, die nicht nur entzündungshemmend wirken, sondern auch das Immunsystem des Körpers stärken können.

Vor allem Erdbeeren sind sehr gesund. Allein der Verzehr von 10 Stück liefert bereits mehr als 100 mg Vitamin C. Wenn Sie die Keto-Diät einhalten, wird es Sie freuen zu hören, dass Erdbeeren zu den Früchten gehören, die Sie verzehren können.

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□C□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

16. Turmeric

Turmeric is a health friendly ingredient, and we all are aware of its long list of health benefits. Including turmeric to your diet is one of the best natural remedies for healing bone fractures.

Turmeric also possesses anti-inflammatory and antiseptic properties that aid the treatment of bone fracture. You can drink turmeric milk or wrap turmeric and onion paste for 1–2 days around the fractured area for relief.

Kurkuma ist eine gesundheitsfördernde Zutat, und wir alle kennen die lange Liste seiner gesundheitlichen Vorteile. Die Aufnahme von Kurkuma in Ihre Ernährung ist eines der besten natürlichen Heilmittel zur Heilung von Knochenbrüchen.

Kurkuma besitzt auch entzündungshemmende und antiseptische Eigenschaften, die bei der Behandlung von Knochenbrüchen hilfreich sind. Sie können Kurkuma-Milch trinken oder Kurkuma- und Zwiebelpaste für 1-2 Tage um den gebrochenen Bereich wickeln, um Linderung zu erzielen.

□□□

17. Nuts

Nuts are a great addition to your diet. They are good sources of protein and healthy fats, not to mention calcium. Some varieties like hazelnuts and pinenuts are also contained a lot of vitamin E. Vitamin E is needed in the process of healing a broken bone as it is anti-inflammatory.

Walnuts, meanwhile contain an omega 3 fatty acid called alpha-linolenic acid which helps with bone formation. Have them for snacks instead of reaching for your usual chips and other junk foods. They are healthier and will keep you full longer.

Nüsse sind eine gute Ergänzung zu Ihrer Ernährung. Sie sind eine gute Quelle für Eiweiß und gesunde Fette, ganz zu schweigen von Kalzium. Einige Sorten wie Haselnüsse und Pinienkerne enthalten auch viel Vitamin E. Vitamin E wird für die Heilung eines Knochenbruchs benötigt, da es entzündungshemmend wirkt.

Walnüsse enthalten eine Omega-3-Fettsäure namens Alpha-Linolensäure, die die Knochenbildung fördert. Essen Sie sie als Zwischenmahlzeit, anstatt zu den üblichen Chips und anderen Junkfoods zu greifen. Sie sind gesünder und halten länger satt.

□□□

18. Kale

Kale is a good source of vitamin K, a vitamin which facilitates calcium-binding activity in the formation of bones.

Grünkohl ist eine gute Quelle für Vitamin K, ein Vitamin, das die Kalziumbindungsaktivität bei der Bildung von Knochen fördert.

□□□□□□K□□□□□□

19. Grapes

Grapes sweet fruit is filled with vitamin K. In fact, ¾ cup provides 25 percent of your daily value, says Moore. Eat them plain, freeze them for an icy treat, or use as a salad, yogurt, or oatmeal topping.

Die süße Frucht ist reich an Vitamin K. Eine ¾ Tasse liefert 25 Prozent des Tagesbedarfs, sagt Moore. Essen Sie sie pur, frieren Sie sie für einen eisigen Genuss ein, oder verwenden Sie sie als Salat-, Joghurt- oder Haferflockenbelag.

□□□□□□□□3/4□□□□□□□□25%□□□□□□□□

20. Black Beans

If you’re looking to strengthen your bones, find a reason to eat black beans. They’re another good source of magnesium, the mineral that’s crucial to faster skeleton healing. You can put them in a taco salad, a burrito, or feature them in a big pot of chili.

Wenn Sie Ihre Knochen stärken wollen, finden Sie einen Grund, schwarze Bohnen zu essen. Sie sind eine weitere gute Quelle für Magnesium, ein Mineral, das für eine schnellere Heilung des Skeletts entscheidend ist. Du kannst sie in einen Taco-Salat oder einen Burrito geben oder sie in einem großen Topf Chili verwenden.

□□□

21. Parsley

This herb is good for more than a garnish — it’s actually an excellent source of vitamin K, says Moore. Make a parsley pesto for an easy and tasty way to consume a lot of it; put the pesto over bone-building veggies or fish from the list above for an extra boost.

Dieses Kraut eignet sich nicht nur zum Garnieren - es ist auch eine hervorragende Vitamin-K-Quelle, sagt Moore. Ein Petersilienpesto ist eine einfache und schmackhafte Möglichkeit, viel davon zu verzehren. Das Pesto über knochenaufbauendes Gemüse oder Fisch aus der obigen Liste zu geben, gibt einen zusätzlichen Schub.

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□K□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

22. Bell Peppers

Sweet bell peppers especially the red ones are brimming with vitamin C, a nutrient that’s critical for forming collagen, and that’s important when rebuilding bone, says Moore. Believe it or not, ½ cup of bell peppers actually has more vitamin C than an orange. Cut the peppers into strips and dip them in hummus, or try adding them to a stir-fry or omelet.

Süße Paprikaschoten, insbesondere die roten, sind randvoll mit Vitamin C, einem Nährstoff, der für die Bildung von Kollagen entscheidend ist, und das ist wichtig für den Wiederaufbau von Knochen, sagt Moore. Ob Sie es glauben oder nicht, ½ Tasse Paprika enthält sogar mehr Vitamin C als eine Orange. Schneiden Sie die Paprika in Streifen und tunken Sie sie in Hummus, oder fügen Sie sie zu einem Wok oder Omelett hinzu.

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□C□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

23. Pumpkin Seeds

This Halloween, clean, dry, and roast the pumpkin seeds from your jack-o’-lantern: They’re a good source of magnesium, a mineral that helps the body absorb calcium; it contributes to the strength and firmness of bones, two important factors when you’re trying to heal a fracture. You can toss roasted pumpkin seeds on a salad or munch them alone as a crunchy snack.

Säubern, trocknen und rösten Sie an Halloween die Kürbiskerne aus Ihrer Kürbislaterne: Sie sind eine gute Quelle für Magnesium, ein Mineral, das dem Körper bei der Aufnahme von Kalzium hilft; es trägt zur Stärke und Festigkeit der Knochen bei, zwei wichtige Faktoren, wenn Sie versuchen, einen Knochenbruch zu heilen. Sie können geröstete Kürbiskerne über einen Salat streuen oder sie als knusprigen Snack pur knabbern.

□□□

□□□□□□□□□□□□□□□

24. Soy Milk

Even though dairy milk has a strong reputation for maintaining strong bones and repairing fractures, people who are lactose intolerant can opt for fortified soy milk instead. Fortified soy milk is a good source of calcium and has no lactose. Soy milk does not have cholesterol and is naturally low in saturated fats. Soy milk is also a good source of protein and potassium.

Obwohl Kuhmilch in dem Ruf steht, starke Knochen zu erhalten und Knochenbrüche zu heilen, können Menschen mit Laktoseintoleranz stattdessen auf angereicherte Sojamilch zurückgreifen. Angereicherte Sojamilch ist eine gute Quelle für Kalzium und enthält keine Laktose. Sojamilch enthält kein Cholesterin und ist von Natur aus arm an gesättigten Fettsäuren. Sojamilch ist auch eine gute Quelle für Eiweiß und Kalium.

25. Poultry

Specific amino acids, which are the building blocks of protein, play important roles in wound healing and immune function. Poultry, including chicken and turkey, pack glutamine and arginine, two amino acids that may aid recovery and healing.

Glutamine provides cellular protection during times of stress, such as illness and injury, while arginine assists collagen production and wound healing. What’s more, arginine is rapidly depleted during times of stress, injury, and illness, making adequate intake of this amino acid all the more important.

□□□

26. Black Caraway Seed

Black caraway seeds have medicinal properties due to the presence of vital nutrients like zinc, iron, phosphorus, etc. which are good for bone health. Massaging the fractured area with black caraway seed oil for 2–3 times a day for two weeks helps in treating the bone fracture.

Schwarzkümmel hat medizinische Eigenschaften, da er lebenswichtige Nährstoffe wie Zink, Eisen, Phosphor usw. enthält, die gut für die Knochengesundheit sind. Massiert man die gebrochene Stelle zwei Wochen lang 2-3 Mal täglich mit Schwarzkümmelöl, hilft das bei der Behandlung des Knochenbruchs.

□□□

27. Castor Oil

Castor oil is used for treating several health issues like skin problems, constipation, infections, etc. because of its anti-inflammatory and antibacterial properties. Very few people know that castor oil also helps in nursing bone fracture and other bone-related problems like arthritis. In case of bone fracture, dip cotton cloth in castor oil and wrap it around for two days. You can also use castor oil packs daily.

Rizinusöl wird wegen seiner entzündungshemmenden und antibakteriellen Eigenschaften zur Behandlung verschiedener gesundheitlicher Probleme wie Hautprobleme, Verstopfung, Infektionen usw. verwendet. Nur sehr wenige Menschen wissen, dass Rizinusöl auch bei der Behandlung von Knochenbrüchen und anderen

Knochenproblemen wie Arthritis hilft. Bei einem Knochenbruch taucht man ein Baumwolltuch in Rizinusöl und wickelt es zwei Tage lang ein. Sie können auch täglich Rizinusölpackungen verwenden.

□□□

28. Pineapple

Bromelain Enzyme found in pineapple works greatly in treating bone fracture. If you are suffering from bone fracture, eat pineapple daily or take it in the form of juice. Avoid canned or processed pineapples and go for fresh ones instead. You can also take bromelain supplements if pineapple is not available.

Das in der Ananas enthaltene Enzym Bromelain ist sehr wirksam bei der Behandlung von Knochenbrüchen. Wenn Sie an einem Knochenbruch leiden, essen Sie täglich Ananas oder nehmen Sie sie in Form von Saft zu sich. Vermeiden Sie konservierte oder verarbeitete Ananas und greifen Sie stattdessen zu frischen Ananas. Sie können auch Bromelain-Präparate einnehmen, wenn keine Ananas verfügbar ist.

□□□

29. Sesame Seeds

Consumption of sesame seeds helps in treating bone fracture as they contain some nutrients like calcium, magnesium, etc., which strengthen bones and help in healing the fracture faster.

Der Verzehr von Sesamsamen hilft bei der Behandlung von Knochenbrüchen, da sie einige Nährstoffe wie Kalzium, Magnesium usw. enthalten, die die Knochen stärken und eine schnellere Heilung des Bruchs ermöglichen.

□□□

30. Pomegranate Fruit

The pomegranate, which literally means, “seeded apple,” has a rich symbolic and mythological history. The ancient Egyptians believed pomegranates signified prosperity and ambition. The ancient Greeks built a chapel devoted to “Our Lady of the Pomegranate.”

In more recent times, it’s been considered good luck for a Greek houseguest to bring a pomegranate as a housewarming gift. Ancient Jerusalem temple pillars were engraved with pomegranates, and they are part of the traditional Jewish New Year meal. Clearly, the pomegranate is a fruit of historical significance, and you may be surprised to discover that it also is a bone-building powerhouse.

Punica granatum L. (Pomegranate) is a long-lived, drought-tolerant plant and they are packed with fiber, protein, vitamins, minerals, and micronutrients that will support your

bone health and overall health. The polyphenols in pomegranates have antioxidant, anti-inflammatory, and anti-carcinogenic properties. In fact, the antioxidant activity of pomegranate juice is triple that of red wine and green tea.

Der Granatapfel, der wörtlich "entkernter Apfel" bedeutet, hat eine reiche symbolische und mythologische Geschichte. Die alten Ägypter glaubten, dass Granatäpfel für Wohlstand und Ehrgeiz stehen. Die alten Griechen bauten eine Kapelle, die der "Muttergottes des Granatapfels" gewidmet war.

In neuerer Zeit galt es als Glücksbringer, wenn ein griechischer Hausgast einen Granatapfel als Einweihungsgeschenk mitbrachte. Auf antiken Jerusalemer Tempelsäulen waren Granatäpfel eingraviert, und sie sind Teil des traditionellen jüdischen Neujahrsessens. Der Granatapfel ist also eine Frucht von historischer Bedeutung, und Sie werden vielleicht überrascht sein, dass er auch ein Kraftpaket für den Knochenbau ist.

Der Granatapfel (Punica granatum L.) ist eine langlebige, trockenheitstolerante Pflanze, die reich an Ballaststoffen, Proteinen, Vitaminen, Mineralien und Mikronährstoffen ist, die Ihre Knochengesundheit und Ihre allgemeine Gesundheit unterstützen. Die Polyphenole im Granatapfel haben antioxidative, entzündungshemmende und krebshemmende Eigenschaften. Tatsächlich ist die antioxidative Wirkung von Granatapfelsaft dreimal so hoch wie die von Rotwein und grünem Tee.

□□□□□□□□ "□□□□□"□□□□□□□□

31. Advocado

Avocados are a source of vitamins C, E, K, and B6, as well as riboflavin, niacin, folate, pantothenic acid, magnesium, and potassium. They also provide lutein, beta carotene, and omega-3 fatty acids.

Half an avocado provides approximately 18% of the daily value of vitamin K. This nutrient is often overlooked but is essential for bone health. Taking in enough vitamin K can support bone health by increasing calcium absorption and reducing the urinary excretion of calcium.

Avocados sind eine Quelle der Vitamine C, E, K und B6 sowie von Riboflavin, Niacin, Folsäure, Pantothensäure, Magnesium und Kalium. Außerdem enthalten sie Lutein, Beta-Carotin und Omega-3-Fettsäuren.

Eine halbe Avocado liefert etwa 18 % des Tagesbedarfs an Vitamin K. Dieser Nährstoff wird oft übersehen, ist aber für die Gesundheit der Knochen unerlässlich. Eine ausreichende Zufuhr von Vitamin K kann die Knochengesundheit

unterstützen, indem es die Kalziumaufnahme erhöht und die Kalziumausscheidung über den Urin verringert.

□□□□□□C□E□K□B6□□□□□□

32. Oranges

Rich in vitamin C, oranges and orange juice help your body produce the things it needs for strong bones. For instance, vitamin C is necessary for collagen production, which is a protein that supports healthy bones and joints. Choose an orange juice fortified with calcium for a double whammy.

Orangen und Orangensaft sind reich an Vitamin C und unterstützen den Körper bei der Produktion der Stoffe, die er für starke Knochen benötigt. Vitamin C ist zum Beispiel für die Produktion von Kollagen notwendig, einem Protein, das gesunde Knochen und Gelenke unterstützt. Wählen Sie einen Orangensaft, der mit Kalzium angereichert ist, um einen doppelten Effekt zu erzielen.

□□□□□□□□□□□□□C□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□C□□□□□□□□□□
□□□

33. Coconut Fruit

Coconut is the fruit of the coconut palm (Cocos nucifera). It’s used for its water, milk, oil, and tasty meat. Coconuts have been grown in tropical regions for more than 4,500 years but recently increased in popularity for their flavor, culinary uses, and potential health benefits.

Unlike many other fruits that are high in carbs, coconuts provide mostly fat. They also contain protein, several important minerals, and small amounts of B vitamins. However, they’re not a significant source of most other vitamins.

The minerals in coconut are involved in many functions in your body. Coconuts are especially high in manganese, which is essential for bone health and the metabolism of carbohydrates, proteins, and cholesterol. They’re also rich in

copper and iron, which help form red blood cells, as well as selenium, an important antioxidant that protects your cells.

Die Kokosnuss ist die Frucht der Kokosnusspalme (Cocos nucifera). Sie wird für ihr Wasser, ihre Milch, ihr Öl und ihr schmackhaftes Fleisch verwendet. Kokosnüsse werden seit mehr als 4.500 Jahren in tropischen Regionen angebaut, erfreuen sich aber in letzter Zeit wegen ihres Geschmacks, ihrer kulinarischen Verwendung und ihrer möglichen gesundheitlichen Vorteile zunehmender Beliebtheit.

Im Gegensatz zu vielen anderen Früchten, die viele Kohlenhydrate enthalten, liefern Kokosnüsse hauptsächlich Fett. Außerdem enthalten sie Eiweiß, mehrere wichtige Mineralien und geringe Mengen an B-Vitaminen. Für die meisten anderen Vitamine sind sie jedoch keine wichtige Quelle.

Die in der Kokosnuss enthaltenen Mineralien sind an vielen Funktionen im Körper beteiligt. Kokosnüsse sind besonders reich an Mangan, das für die Knochengesundheit und den Stoffwechsel von Kohlenhydraten, Proteinen und Cholesterin wichtig ist. Sie sind auch reich an Kupfer und Eisen, die zur Bildung roter Blutkörperchen beitragen, sowie an Selen, einem wichtigen Antioxidans, das die Zellen schützt.

□□□

Author Bio

And We sent down in the Quran such things that have healing and mercy for the believers

(The Noble Quran)

References

Richard, Marsell; Thomas A, Einhorn (1 June 2012). "The biology of fracture healing". Injury.

Jarraya, Mohamed; Hayashi, Daichi; Roemer, Frank W.; Crema, Michel D.; Diaz, Luis; Conlin, Jane; Marra, Monica D.; Jomaah, Nabil; Guermazi, Ali (2013). "Radiographically Occult and Subtle Fractures: A Pictorial Review". Radiology Research and Practice.

Ham, Arthur W. and William R. Harris (1972), "Repair and transplantation of bone", The biochemistry and physiology of bone, New York: Academic Press. Brighton, Carl T. and Robert M. Hunt (1997), "Early histologic and ultrastructural changes in microvessels of periosteal callus", Journal of Orthopaedic Trauma

Braun L, Cohen M (2007). Herbs and Natural Supplements: An Evidence-Based Guide. Elsevier.

Goldman P (October 2001). "Herbal medicines today and the roots of modern pharmacology". Annals of Internal Medicine.